Ménopause

Que ressentez-vous ?

Le climatère désigne la période des changements endocriniens, physiques et psychologiques qui surviennent à la ménopause. Les troubles climatériques sont donc les troubles qui surviennent pendant cette période. Ils ne sont pas graves en eux-mêmes et ne présentent pas de danger pour la santé. Ces troubles sont inexistants ou très modérés chez une femme sur deux. Lorsqu'ils se manifestent, ils peuvent être pénibles et difficiles à supporter. Leur durée peut varier de quelques mois à plusieurs années.[1]

EN CE MOMENT, RESSENTEZ-VOUS LES SYMPTÔMES SUIVANTS ?

L'échelle ci-dessous, échelle MRS (*menopause rating scale*), permet à votre médecin d'estimer l'importance de vos troubles.[2]
Pour chacun des symptômes, veuillez cocher la case qui vous semble le mieux correspondre à votre cas.
Si vous avez le symptôme : aucun (0) ; léger (1) ; modéré (2) ; fort (3) ; très fort (4)

Bouffées de chaleur : périodes de transpiration	0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑
Gêne au niveau du cœur : battements de cœur inhabituels, palpitations, battements irréguliers, oppression	0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑
Problèmes de sommeil : difficultés pour s'endormir, difficultés à dormir d'une traite, réveil matinal	0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑
Humeur dépressive : se sentir déprimée, triste, au bord des larmes, manque d'énergie, sautes d'humeur	0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑
Irritabilité : sensation de nervosité, de stress, sensation d'agressivité	0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑
Anxiété : sentiment d'angoisse, sensation de panique	0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑
Fatigue physique et mentale (intellectuelle) : diminution des performances en général, problèmes de mémoire, diminution de la concentration, tendance aux oublis	0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑
Problèmes sexuels : changement du désir sexuel, de l'activité sexuelle et de la satisfaction sexuelle	0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑
Problèmes urinaires : difficultés à uriner, besoin croissant d'uriner, incontinence	0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑
Sécheresse vaginale : sensation de sécheresse ou brûlures du vagin, difficultés lors des rapports sexuels	0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑
Gêne musculaire et articulaire : douleur aux articulations, rhumatismes	0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑

1. www.afssaps.fr
2. **Heinemann K, Ruebig A, Potthoff P *et al.*** The Menopause Rating Scale: a methodological review. Health and Quality of life's outcomes 2004 ; 2:1-8.